

2022년 청소년 코로나 블루 예방 프로그램 『행복탐험대』

1 추진 목적

- 장기화된 코로나19로 인해 청소년들이 정신건강에 위협을 받는 상황으로 온 라인 프로그램 참여를 통해 정신건강 증진 및 스트레스 관리를 스스로 실천 하도록 돕는다.
- 청소년들에게 행복 교육을 통해 인성을 갖춘 이타적 인재로 양성하여 개인 의 행복 증진뿐만 아니라 타인의 행복까지 증진하여 행복한 사회를 구현하 고자 한다.

2 사업 개요

- 교 육 명 : 청소년 코로나 블루 예방 프로그램 『행복탐험대』
- 대 상 : 수원시 관내 중·고등학생
- 기 간 : 2022년 3월 1일(화) ~ 11월 30일(수)
- 구 성 : 행복탐험대 8개(10분 이내) + 관련 활동지
- 영상제공 : 수원시행복정신건강복지센터 유튜브, 경기도평생학습포털 지식
- 세부내용

차수	주제	목표	프로그램 내용	활동지
1	행복	1) 행복과 정신건강에 대해 이해할 수 있다. 2) 행복을 느끼는 순간을 인지할 수 있다.	1) 청소년 정신건강 현황 2) 정신건강이란? 3) 행복이란?	- 행복 마인드맵 그리기
2	스트레스	1) 스트레스 상황 시 신체적 증상 및 느끼는 감정에 대해 인식한다.	1) 스트레스의 이해 2) 스트레스에 대한 감정 인식 3) 스트레스에 대한 신체적 반응	- 감정일기 쓰기 - 스트레스의 신체적 증상 그리기
3		1) 분노를 스스로 다스릴 수 있다. 2) 불안을 느낄 때마다 복식호흡을 수행할 수 있다.	1) 분노 다스리기 - 90초 참기 - 건강하게 ‘화’ 표현하기 2) 불안을 다스리기 - 복식호흡 - 나비 포옹법	- ‘나 전달법’ 활동지

4		1) 우울 예방 방법을 알고 실천한다. 2) 정신적 스트레스가 심할 때는 전문가에게 도움을 청할 수 있다. 3) 마음건강로드맵 App을 활용할 수 있다.	1) 우울 다스리기 - 세로토닌 높이는 습관 - 주변 사람들과 소통하기 - 타인을 위한 작은 배려, 봉사 2) 정신건강 전문가에게 도움받는 방법 3) 마음건강로드맵App 소개	- 정신건강전문가의 도움 받는 방법 탐색
5	행복 습관	1) 긍정적 사고, 감사, 칭찬의 중요성을 인식한다. 2) 행복 팔찌를 활용할 수 있다.	1) 행복 습관 기르기 - 긍정적 사고, 감사, 칭찬 2) 행복 팔찌 활용법	- 감사찾기(5가지) - 나를 칭찬하기 (5가지)
6		1) 자신의 성격 유형에 대해 알고, 성격 유형에 따른 스트레스 관리 방법을 실천한다.	1) 성격유형검사 검사 실시 - 유형별 스트레스 관리 방법 안내	- 자신의 성격 유형에 맞는 스트레스 관리 방법 계획 세우기
7	자아 찾기	1) 자신이 가진 강점에 대해 인식한다. 2) 자신의 강점과 유사한 강점을 가진 정신건강 위인에 대해 인지하고, 롤모델을 선정한다.	1) 성격강점검사 실시 2) 정신건강 위인 3) 롤모델 선정	- 롤모델 선정하기
8	이타 주의	1) 타인의 감정에 공감하는 의사소통을 시행할 수 있다. 2) 친구, 가족, 이웃의 정신건강을 지켜나갈 것을 결심한다.	1) 이타주의 활동 - 관심 갖기, 경청하기, 공감하기 - 전문가의 도움 받는 방법 안내 2) 8회기 정리 및 마무리	- 행복 선서문에 서명하기

3 활용 방법

○ 유튜브(www.youtube.com)

▶ 검색 : 수원시행복정신건강복지센터

▶ 수원시행복정신건강복지센터 채널 클릭

▶ [재생목록]-[행복탐험대] 섹션 클릭

▶ 동영상 제목

- 1차시 : 나의 행복을 찾아서!

(도메인 : <https://www.youtube.com/watch?v=JwkEGSgwTsg&t=5s>)

- 2차시 : 스트레스에 대한 나의 반응은?

(도메인 : <https://www.youtube.com/watch?v=BNJ0M5VSxxU&t=130s>)

- 3차시 : 분노와 불안, 어떻게 다스리지?

(도메인 : <https://www.youtube.com/watch?v=zaZ1o3YKDL0>)

- 4차시 : 마음이 우울할 땐, 어떻게 해야 할까?

(도메인 : <https://www.youtube.com/watch?v=VSdxSMIXk5c>)

- 5차시 : 행복해져라! 마법 같은 행복 습관

(도메인 : <https://www.youtube.com/watch?v=usqtTBkotu8&t=481s>)

🏠
[온라인학습](#)
[학습공간예약](#)
[확장학습](#)
[부모배움](#)
[청소년배움](#)
[더보기 >](#)
[로그인](#) | [회원가입](#) | [고객센터](#)

[진로직업](#)
[미래사회](#)
[기초능력](#)
[생활건강](#)
[인문교양](#)
[문화예술](#)
[수업용교재](#)

[검색하기 🔍](#)
[전체메뉴 ≡](#)

청소년 코로나 블루 예방 프로그램, 행복탐험대

온라인 > 청소년배움 > 생활건강

#스트레스
#코로나블루
#심리방역
#정신건강
#우울증
#예방프로그램

- * 별도의 수강신청 없이 차시 단위로 학습이 진행됩니다.
- * ‘학습하기’를 클릭하여 학습을 시작한 첫 날을 학습 시작일로 인정하며, 학습기간 내에 수료기준을 충족해야 과정을 수료할 수 있습니다.
- * 비회원으로 학습 진행 시, 학습 이력 저장 및 수료가 불가능합니다.

목차	강좌정보	학습질문(0)	후기(38)
차시명	종아요	조회수	학습하기
1 나의 행복을 찾아서!	♡ 262	982회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
2 스트레스에 대한 나의 반응은?	♡ 245	635회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
3 분노와 불안, 어떻게 다스리지?	♡ 226	495회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
4 마음이 우울할 땐, 어떻게 해야 할까?	♡ 135	522회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
5 행복해져라! 마법 같은 행복 습관	♡ 137	498회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
6 나의 성격에 맞는 스트레스 관리 방법	♡ 176	473회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
7 숨은 강점 찾기	♡ 219	684회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>
8 '나'를 넘어 '우리'의 행복으로!	♡ 244	434회	<button style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px;">학습하기</button>

“우리의 행복을 찾아오는 시간”
행복탐험대

강사 김효영, 정준교

차시 수 8차시 (1시간 20 분)

난이도 초급

수료기준 진도를 60% 이상

학습기간 60일

만족도 ★★★★★ 96% (38명)

f
t
L
U

학습하기 →

경기도 평생학습포털 지식 『청소년 코로나 블루 예방 프로그램, 행복탐험대』

○ 문 의 : 김효영 정신건강간호사

- TEL (직통) 070-4088-7417 / 031-253-5737(내선 3번)

4 수원시 행복정신건강복지센터 소개

- 수원시행복정신건강복지센터는 수원시민의 정신건강 평생통합관리를 실현하기 위해 정신건강 증진 및 예방관리를 주요 사업으로 운영하며 청소년들이 올바른 인성으로 건강하게 성장할 수 있도록 학교정신건강사업을 제공합니다.